



低油飲食

◆ 營養室營養師 陳乃嘉



相關影片
請見左側
QR-Code

脂肪在人體的消化之旅

食物在口腔中被咀嚼成小塊，隨著唾液經過食道，進入到胃中；抵達胃部的脂肪，透過胃脂解酶分解為小分子的型態，接著繼續前往小腸；肝臟合成膽鹽、形成膽汁，儲存在膽囊當中，當需要消化脂肪時，膽汁分泌至小腸，將小分子的脂肪進一步乳化為脂肪粒；最後，胰臟分泌的胰脂解酶，會將脂肪完全水解，進而被身體吸收利用。

什麼樣的狀況需要執行低油飲食？

- 胰臟炎。
- 膽囊炎、膽結石、膽管阻塞等膽囊疾病。
- 影響脂肪消化、吸收及代謝異常之疾病。
- 乳糜胸（一開始可能需要執行無油飲食）。

目的

透過限制飲食中脂肪的攝取量（每日小於 50 公克），以降低胰臟及腸道負荷，減少對膽囊的刺激以及降低血中脂質濃度。



食物選擇

	可食	忌食
乳品類	脫脂、低脂奶及其製品	全脂奶及其製品。如：煉乳、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等
魚、蛋、肉類	水產類 大多數的魚類及海鮮脂肪含量低 肉類 油花較少（較瘦），及去皮的家禽肉，例如：腱子肉、菲力、腰內肉、後腿肉、豬里肌、雞胸肉等 蛋類 蛋白；蛋黃需視個人耐受程度，評估是否適合食用	水產類 魚卵、蟹黃、魚肚等油脂含量高的部位 肉類 富含油花及帶皮的種類，如：豬蹄膀、梅花肉、五花肉、豬皮、雞皮等 加工製品 火腿、香腸、肉乾、魚餃、貢丸等
豆類及麵筋製品	黃豆、黑豆、毛豆及其加工製品，例如：豆腐、生豆包、豆干、烤麩、麵腸等	經油炸過後的豆、麵製品，如：麵輪、麵筋泡、炸豆包、炸豆捲、油豆腐以及在製程中會添加大量油脂的百頁豆腐



	可食	忌食
全穀雜糧類	米、麵、饅頭、吐司、米粉、冬粉、地瓜、馬鈴薯、南瓜、芋頭、紅豆、綠豆等	烹調方式 炒飯、炒麵、速食麵等 各種加油製作的中、西式餐點 燒餅、油條、蛋餅、甜不辣、煎餃、鍋貼、菠蘿麵包、糕餅等 額外搭配的食材 部分穀物沖泡包、飲品，會搭配堅果
蔬菜及水果類	新鮮的蔬菜水果	酪梨、橄欖及椰子肉
油脂與堅果種子類	無論是動物、植物油；堅果，如：杏仁、核桃、腰果、花生、芝麻等，都需特別注意烹調時添加及額外攝取的份量	

烹調方式及調味料

	可用	忌用
調味料	1. 鹽、糖、醋、醬油、蠔油膏、鰹魚醬、番茄醬等 2. 天然辛香料，如：蔥、薑、蒜、胡椒等	油蔥酥、蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、奶油、豬油、甜麵醬等
烹調方式	清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等不必額外加油的方式 製作肉類滷、燉湯時，可待放置冷藏後，將上層浮油去除，再加熱食用	油炸、油煎等需使用較多油脂的方式

執行低油飲食的小技巧：

- 選擇原型食物、避免加工製品。
- 均衡選擇六大類食物、注意烹調用油量，以充分攝取各類營養素。
- 將整天的脂肪攝取，平均分配至各餐，避免單次攝取過多脂肪，造成消化上的負擔。
- 透過閱讀包裝食品營養標示，有助於了解該產品的脂肪含量。
- 若需長期執行低油飲食，應遵照醫師、營養師指示補充脂溶性維生素 A、D、E、K；必要時，也可利用中鏈三酸甘油酯（MCT oil），幫助熱量補充。

在治療期間，會根據疾病進程，搭配階段性的油脂限制及飲食進展。

